ARTÍCULO ORIGINAL

TEMPO FORMACIÓN

TÉCNICAS DE ACUPUNTURA EN EL FÚTBOL PROFESIONAL

F. PFAB



Introducción

En los últimos años se ha producido un gran desarrollo en el fútbol profesional en lo que respecta al marco médico.

Hoy en día se trata más de prevenir las lesiones tanto como sea posible y de optimizar aún más el rendimiento de los futbolistas profesionales.

En este contexto, puede crecer el papel de la acupuntura como medida terapéutica y preventiva complementaria dentro del fútbol profesional.

Esta descripción general muestra diferentes técnicas de acupuntura y sus posibilidades de aplicación basadas en evidencia de una manera clara y precisa.

Acupuntura

La acupuntura forma uno de los cinco pilares de la medicina tradicional china.

Los hallazgos de herramientas de acupuntura en puntos de acupuntura como los de Ötzi,sugieren un origen poligenético del método hace varios miles de años.

El uso y la aceptación de la acupuntura está aumentando en Alemania y otros países europeos.

Además de la acupuntura corporal clásica, existen otras variantes de acupuntura, como la Auriculoterapia o la ElectroAcupuntura.

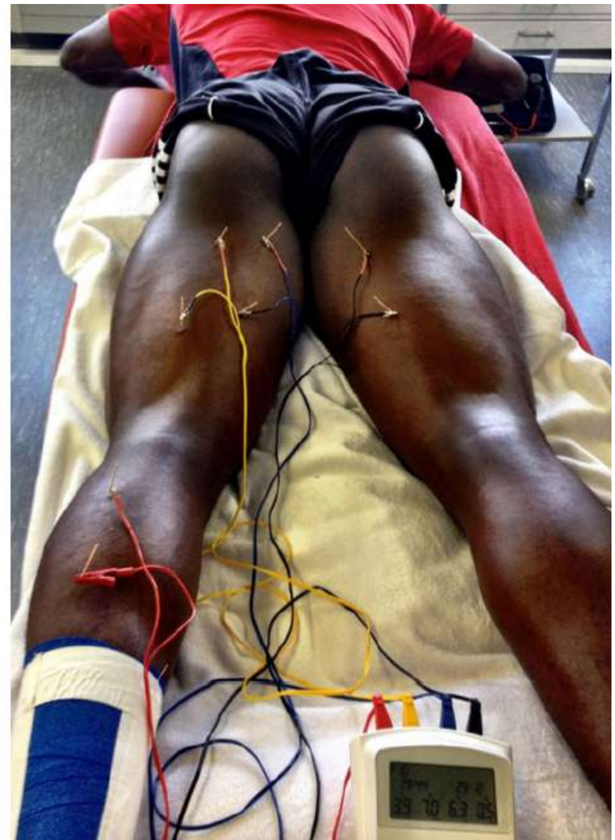
Acupuntura Corporal

En la acupuntura corpora, dependiendo de los síntomas individuales y la constitución del paciente, generalmente se seleccionan y punturan entre 4 y 15 de un total de más de 400 puntos de acupuntura.

El tiempo de permanencia de la aguja suele ser de entre 15 y 30 minutos.

Una variación es la ElectroAcupuntura, en la que las agujas de Acupuntura puede controlarse utilizando el dispositivo para la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea





Microsistema

Un principio similar se aplica a la acupuntura de microsistemas. Sin embargo, los puntos de acupuntura con mayor dolor generalmente se seleccionan dentro de un área más pequeña y limitada del cuerpo.

Uno de los Microsistemas más conocidos es el de la Auriculoterapia



Punción seca

En la punción seca, la aguja de acupuntura se utiliza como herramienta para liberar los puntos gatillo miofasciales.

La selección de los puntos se realiza de acuerdo con la sensibilidad a la presión y los patrones de radiación del dolor que posiblemente se produzcan.

Áreas de aplicación

Dolor

En una revisión de Vickers et al. el efecto de la acupuntura sobre el dolor crónico de rodilla, espalda, hombro y cabeza se evaluó sobre la base de 29 estudios controlados aleatorio: la acupuntura redujo significativamente el dolor en un 50% en comparación con el grupo control,

El punto de dolor más famoso en la acupuntura corporal es IG4.

Dolor de rodilla

Según un estudio actual, la acupuntura reduce el dolor de rodilla en aproximadamente un 5,5% o un 19,5% en comparación con la acupuntura simulada o el grupo control. En un metanálisis sistemático sobre el tratamiento conservador del dolor anterior de rodilla, se recomienda el siguiente enfoque basado en la evidencia: fisioterapia multimodal local y proximal inicialmente, seguida de ortesis o acupuntura según sea necesario

Dolor de hombro

Según un estudio actual, la acupuntura reduce el dolor de hombro en aproximadamente un 20% en comparación con la acupuntura simulada.

Con respecto al “hombro congelado”, actualmente existen claros indicios de la eficacia de la acupuntura.

Dolor de columna

Según un estudio actual, la acupuntura reduce el dolor crónico de la columna cervical y de la columna lumbar en aproximadamente un 7% y un 16,5%, respectivamente, en comparación con la acupuntura simulada o el grupo control.

En un estudio de 3093 pacientes con lumbago crónico, la acupuntura mejoró la función en un 20% en comparación con el grupo control.

Dolor en el codo

Según los estudios actuales, existe un efecto específico de la acupuntura a corto plazo en el tratamiento de la epicondilitis en comparación con la simulación. En un estudio pequeño, aleatorizado y ciego en pacientes, también se demostró un aumento de la fuerza con la medición isocinética de la fuerza máxima mediante acupuntura.

Esguinces de tobillo

Park y col. informan en su metanálisis sobre acupuntura para esguinces agudos de tobillo una mejoría de los síntomas completos por acupuntura en comparación con los grupos de control sin terapia o “Fármacos antiinflamatorios no esteroideos”

Dolor Miofascial

En un metanálisis se recomendó la punción seca para el dolor miofascial en el área del cuello, el cuello y los hombros: Tras la sesión y 4 semanas después de la terapia, hubo una mejora de aproximadamente un 30% en comparación con el grupo control.

Dolor de columna

Según un estudio actual, la acupuntura reduce el dolor crónico de la columna cervical y de la columna lumbar en aproximadamente un 7% y un 16,5%, respectivamente, en comparación con la acupuntura simulada o el grupo control.

En un estudio de 3093 pacientes con lumbago crónico, la acupuntura mejoró la función en un 20% en comparación con el grupo control.

Dolor en el codo

Según los estudios actuales, existe un efecto específico de la acupuntura a corto plazo en el tratamiento de la epicondilitis en comparación con la simulación. En un estudio pequeño, aleatorizado y ciego en pacientes, también se demostró un aumento de la fuerza con la medición isocinética de la fuerza máxima mediante acupuntura.

Esguinces de tobillo

Park y col. informan en su metanálisis sobre acupuntura para esguinces agudos de tobillo una mejoría de los síntomas completos por acupuntura en comparación con los grupos de control sin terapia o “Fármacos antiinflamatorios no esteroideos”

Dolor Miofascial

En un metanálisis se recomendó la punción seca para el dolor miofascial en el área del cuello, el cuello y los hombros: Tras la sesión y 4 semanas después de la terapia, hubo una mejora de aproximadamente un 30% en comparación con el grupo control.

Musculatura

En un estudio sobre futbolistas en un centro de entrenamiento juvenil, el efecto de los tratamientos de los puntos gatillo miofasciales de las extremidades inferiores mediante punción seca hubo una mejora significativa en la resistencia de la fuerza de los flexores y extensores de la rodilla, así como la movilidad de las articulaciones de la cadera, que duró 4 semanas después del tratamiento.

Conclusión

Dentro del fútbol profesional, existen las siguientes áreas prometedoras para el uso complementario de la acupuntura:

- Acupuntura corporal: Mejoras en el dolor, dolor artícular y dolor postoperatorio, náuseas y vómitos, alergias y dolor muscular.

- Auriculoterapia: Mejoras en dolor postoperatorio y alergias.

- Punción seca: Tratamiento del dolor miofascial y de los puntos gatillo y para aumentar el rendimiento muscular.

- Con respecto a la moxibustión, existen indicios sutiles de aliviar los síntomas de la osteoartritis.